



# Danmarks Ishockey Union

## Danish Ice Hockey Association

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
www.ishockey.dk  
www.metalligaen.dk  
ishockey@ishockey.dk  
Phone +45 7025 2605

### Invitation til U15 vest unionssamling i Odense den 23-09-2017

#### Hej alle

Vi nærmer os sæsonens 2. unionssamling for U15 unionsholdet.

13. september 2017

Vi samles i Odense lørdag den 23.09. Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Odense. Samme 51 navne er indkaldt igen til denne samling. Der vil i ugen efter samlingen blive sorteret spillere fra, så samlingen 28.10. er med færre folk.

Programmet for dagen ser således ud:

#### Gruppe 1:

- 10.00: Mødetid i Omklædningsrum 1 + 2
- 10.05: Velkomst og dagens program
- 10.10: Opvarmning til løb
- 10.25: Løbetest 3000 m
- 10.50: Teori i PUCKEN
- 11.45: omklædning til is
- 12.30 – 13.45: Istræning # 1
- 13.55: Fælles nedvarmning
- 14.10: Frokost i OIK klubrummet
- 15.00: Styrke-teknik (foregår i styrkerummet)
- 15.40: Opvarmning og klargøring til intern kamp (gerne eget mellemmåltid)
- 16.15 – 17.30 Intern kamp
- 17.40: Fælles nedvarmning
- 18:15 Afslutning på dagen og på gensyn 28.10. for dele af gruppen

#### Gruppe 2:

- 10.00: Mødetid i Omklædningsrum 1 + 2
- 10.05: Velkomst og dagens program
- 10.10: Opvarmning til løb
- 10.25: Løbetest 3000 m
- 10.50: Teori i PUCKEN
- 11.45: Styrke-teknik: squat (foregår i styrkerummet)
- 12.25: Frokost i OIK klubrummet
- 13.35 – 14.05 opvarmning + omklædning til is
- 14.10 - 15.25: Istræning # 1
- 15.25 – 16.10 Pause + eget mellemmåltid
- 16.15 – 17.30: Intern Kamp
- 17.40: Fælles nedvarmning
- 18.15 Afslutning på dagen og på gensyn 28.10. for dele af gruppen

Er der nogle spillere som har allergi eller andet og bør undgå nogle bestemte madvarer, skal dette oplyses til lederne på mail eller sms i ugen op til samling.

Betaling til frokost, på kr. 60,- afregnes ved ankomst til holdlederne (aftalte penge, tak). Spillere er automatisk tilmeldt frokost. DIU sørger for lasagne og salatbar.

Du skal medbringe følgende til dagen: Ishockeyudstyr, stave, skøjtebeskyttere, drikkedunk, svedundertøj, strømper og håndklæde til 2 istræninger.

Træningsdragt & løbesko (løb vil også foregå udendørs). NB! husk nyslebne skøjter.

**Afbud skal ske hurtigst muligt, til Anders Holst på mail eller sms.**

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag!



Hovedsponsor for Metal Ligaen  
og ishockeylandsholdet





# Danmarks Ishockey Union

## Danish Ice Hockey Association

Træner Emil Møller (mob: 28251024),  
Træner Bjarne Blom (mob: 51287673),  
Træner Anders Holst (61709958, [ah@oik.dk](mailto:ah@oik.dk))  
Holdleder Torben Meyer [torben\\_meyer@hotmail.com](mailto:torben_meyer@hotmail.com)  
Holdleder Jørgen Renner [esjrc2722@gmail.com](mailto:esjrc2722@gmail.com)  
Holdleder Tino Nielsen [brodesign12@gmail.com](mailto:brodesign12@gmail.com)

### Deltagerliste til U15 unionssamling i Odense den 23-09-2017

GK	Alexander Linnebjerg	Silkeborg
GK	Gustav Broe Nielsen	Esbjerg
GK	Magnus Johnsen	Frederikshavn
GK	Jan Ramberg	Ålborg
GK	Simon Erichsen	Vojens
GK	Villads Hansen	Herning
D1	Mads Meyer	Herning
D2	Enzo Kornum	Herning
D3	Oliver Hertzberg	Herning
D4	Mads Frederikssen	Ålborg
D5	Tobias Harsted	Ålborg
D6	Daniel Gravesen	Ålborg
D7	Jepp Rickers	Ålborg
D8	Jakob Aarøe	Ålborg
D9	Magnus Jeppesen	Odense
D10	Rune Petersen	Odense
D11	Nicki Sørensen	Odense
D12	Christian Egelund	Odense
D13	Oliver Thorsen	Odense
D14	Frederik N Jepsen	Esbjerg
D15	Nicklas Renner Christensen	Esbjerg
D16	Nikolaj Kristensen	Esbjerg
D17	Malte Diedrichsen	Vojens
D18	Marcus Krogh Vesterø	Vojens
D19	Patrick Sølvsteen	Silkeborg
D20	Benjamin Lössl	Århus
F1	Marcus Assentoft	Herning
F2	Carl Winding	Herning
F3	Carl Hinge	Herning
F4	Mikko Sørensen	Herning
F5	Andrew Westfall	Herning
F6	Anil Ozbay	Herning
F7	Lukas Thomsen	Frederikshavn
F8	Nikolaj Kajgaard	Frederikshavn
F9	Nikolaj Kristensen	Frederikshavn



# Danmarks Ishockey Union

## Danish Ice Hockey Association

F10	Mikkel Olsen	Esbjerg
F11	Victor Sand	Esbjerg
F12	Gvidas Rimkus	Esbjerg
F13	Nikolaj Jørgensen	Esbjerg
F14	Malte Kej Nielsen	Odense
F15	Oliver Højgaard	Odense
F16	Phillip Riisberg	Huskies
F16	Andreas Nielsson	Aalborg
F17	Oliver Almskov	Aalborg
F18	Tobias Englund	Aalborg
F19	Christian Nielsen	Aalborg
F20	Phillip Nolsøe	Aalborg
F21	Magnus Boesen	Aalborg
F22	Emil Magnussen	Vojens
F23	Tobias Svensson	Vojens
F24	Lukas Svane	Vojens
F25	Jonas Borring	Vojens

**Afbud skal ske hurtigst muligt, til Anders Holst på mail eller sms.**

Er du tvivlsom på grund af skade, så melder du fra. Vi har ikke mulighed for at have dig på "måske"-listen lørdag morgen.